



جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية

اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى مطاولة السرعة وإنجاز ركض ١٥٠٠ متر

بحث وصفي
على لاعبين شباب بركض ١٥٠٠ متر بأعمار ١٨-٢٠ سنة

مقدم من قبل

أ.م.د شاكر محمود الشихلي

م.د إسراء فؤاد صالح الويس

م.د عامر فاخر

٢٠٠٦م

١٤٢٦هـ

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

١٠٠% - ١٠٠

١٠٠

١٠٠% - ١٠٠

١٠٠% - ١٠٠

١٠

١٠٠% - ١٠٠

١٠٠٠٠٠٠٠

:.:

١٠٠% - ١٠٠

١٠٠

١

١٠٠٠٠٠٠٠٠

١٠٠٠٠٠٠٠

١٠٠

١٠٠٠٠٠٠٠

"١٠% ١٠"

١٠

١١

" ١

١ ١

١١

١١

١

:. .:

١٠٠٠٠٠٠٠٠

١٠٠٠٠٠٠٠٠

١٠٠

١٠٠٠٠٠٠٠٠

:. .:

١٠٠٠٠٠٠٠٠

١٠٠٠٠٠٠٠٠٠

١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠

□□

□

:)

□.

□□

□□□ □□ □

□

□ ٢-١ مشكلة البحث

□□□

□

□□- □□

□-□□□□

□

□□□-□□□□

□□-□□□□

□□□□

□-□□□□

□□ □□□ "

□□□□□

□□ □

□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□ □□□□□□□□

□

□ ٣-١ هدفا البحث

□□□

□□

□□□ □□

"□

□□

□□

□□.:

٤-١ فرض البحث

٥ .

٥٥ ٥٥

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٥٥ ٥٥ "%٥٥

٥٥٥ ٥٥ ٥٥

٢-٥-١ المجال الزمني

٥٥٥٥ ٥٥٥٥ "٥٥٥٥٥٥٥٥ ٥٥٥٥ ٥٥٥٥٥٥)

٥٥٥٥%٥٥

٣-٥-١ المجال المكاني

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

٥٥

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمثابفة

١-٢ الدراسات النظرية

٢-١-١ مطاولة السرعة

٥ .

٥

٥: . :: ٥ " ٥ ٥ ٥ "

٥ ٥ ٥ ٥

٥ ٥

٥ : .

" ٥ ٥ ٥ ٥

٥ ٥ ٥ ٥

٥

٥

٥

٥

٥ ٥ ٥ ٥

٥

٥ ٥ ٥ ٥

٥ ٥

٥ ٥

٥ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥

٥

٥

٥ ٥ ٥ "

٥ ٥ ٥ ٥

٥

٥

٢-١-٢ ركض ١٥٠٠ متر

٥ (: ٥ ٥) .

٥ ٥ ٥ ٥

(١) عصام عبد الخالق : التدريب - نظريات - تطبيقات ، ط٩ ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ ، ص ١٥١ .

(٢) Bompa T.O. : Theory & methodology of training , Kendall , Hunt publishing , Lowe , 1985 , p.p.239-248 .

(٣) شاكر محمود زينل : تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض اللبنيك في الدم وإنجاز ركض ٤٠٠ متر و ١٥٠٠ متر ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ ، ص ٢٣ .

(٤) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : تطوير المطاولة ، (ترجمة) ، بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٧٩ ، ص ١٩ .

(٥) عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية الأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة الطب الرياضي ، العدد ٢٢ ، البحرين ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٤٦ .

١. ١

١١ ١١١

١. ١

١١

١

١١

١. ١

١ ١ "١" ١١ ١١

١ Mekkelson ١

"١١ ١ ١ ١١ ١

١١١١١١ ١١١١

١

١ ١١١١١١١١١١١١ ١

١:١١) .

١١ ١١ ١١

١١ ١١

١١١١

١١ ١

١

١

١

١

١

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

١١ ١١١١١١١١

(١) كمال عبد المجيد ، محمد صبحي حساتين : أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٠٨ .

(٢) Lasse Mekkelson : How to train to become a top distance runner , In new studies in athletics , no.4 , 1996 , p.39-42 .

(٣) Ralph E. Stepen & Sam Bell : Track & field , John Weliy & sone , U.S.A. , 1978 , p.244-250 .

٢-٣ عينة البحث

الدراسة الحالية هي دراسة وصفية، تهدف إلى التعرف على الخصائص والسمات التي تتميز بها عينة البحث، وذلك من خلال وصفها وتفسيرها. وتتميز هذه الدراسة بالاعتماد على البيانات الكمية التي تم جمعها من خلال الاستبانة الموزعة على عينة البحث. وتتميز هذه الدراسة أيضًا بالاعتماد على المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر الاجتماعية كما هي في الواقع، دون محاولة لتفسيرها أو التنبؤ بها.

وتتميز هذه الدراسة أيضًا بالاعتماد على المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر الاجتماعية كما هي في الواقع، دون محاولة لتفسيرها أو التنبؤ بها.

(١:١٠٠٠) .

جدول (١) يبين تـجانس عينة البحث

المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات
المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات
المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات
المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات
المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات

٣-٣ أدوات ووسائل جمع المعلومات

- :.. :
- :
- :
- :

□□

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

□ □□□□ □ □□□□□□□□□ □□□

□□□□ □□□□□□□□

□□□.□

□

٥-٣ إجراءات البحث

" □ □□ □□ □. □□□

□ □□□□□.

□□ " □□ " □□ "□□ □

"□% □□ " □□ "□% □□

□ □' □□□□□□□□ □□

□□□

□□% □□ □□□□□.

□□

□ □ □□□□ □□

□ □ □□□□□□□□ □□

□□ □.□

□□

□ □ □□ □□ □□

□□ □□□□□□ "□□□□□□

□□□□□□

□ : □ □ □□ □□ □□

□ □□ □.□

□ □□

□□□ □.

□□

□ □.

□□

-□□□□ □.

□□□

□ . □□

□. □

□ □ □

□□□ . :

□

□□ □□

□□

□□□

□□

□□□□ " □□

□

□□

□□□□□□

□

□□

□ □ □

□□

□□□

□□

□ □

□% □□

□ □ □□□□ □□□□ □

□□

□

□□

□□

٦-٣ الوسائل الإحصائية

□□□□□□. □

□

□□□

□

⁽¹⁾ وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢ ، ١٥٤ ، ١٦٠ .

□ : □

□ □

□ □:□: □:□□□□□□ □

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبار الأول وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض نتائج الجزء الأول من الاختبار الأول وتحليلها

□ □□□□/ □□□□ □□□□□

□□□□

□□□□□/ □□□□□ " □□□□ "□□ □□□□ "□□ □□□□

جدول (٢)
يبين نتائج الجزء الأول من الاختبار الأول لعينة البحث في المسافات
موضوع البحث وإنجاز ١٥٠٠ متر

رقم التكرار	الوقت (دقائق)	الوقت (ثواني)	الوقت (دقائق)	الوقت (ثواني)	ملاحظات
١	١٠:٠٠	١٠:٠٠	١٠:٠٠	١٠:٠٠	
٢	١٠:٠٠	١٠:٠٠	١٠:٠٠	١٠:٠٠	
٣	١٠:٠٠	١٠:٠٠	١٠:٠٠	١٠:٠٠	

الوقت (دقائق) : ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠
الوقت (ثواني) : "٠٠" "٠٠" "٠٠" "٠٠" "٠٠"
الوقت (دقائق) : ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠
الوقت (ثواني) : ٠٠ / ٠٠ / ٠٠ / ٠٠ / ٠٠

٢-١-٤ عرض نتائج الجزء الثاني من الاختبار الأول وتحليلها

الوقت (دقائق) : ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠ / ١٠:٠٠
الوقت (ثواني) : "٠٠" "٠٠" "٠٠" "٠٠" "٠٠"

جدول (٣)
يبين نتائج الجزء الثاني من الاختبار الأول لعينة البحث في المسافات
موضوع البحث وإنجاز ١٥٠٠ متر

١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
-----	-----	-----	-----	-----	-----

٤-١-٤ مناقشة النتائج

١. ١٠٠ ١٠٠ ١٠٠ ١٠٠

٢ : ١٠٠

٣ ١٠٠

٤ ١٠٠

٥ ١٠٠

٦ ١٠٠

٧ ١٠٠

٨ ١٠٠

٩ ١٠٠

١٠ ١٠٠

١١ ١٠٠

١٢ ١٠٠

١٣ ١٠٠

١٤ ١٠٠

١٥ ١٠٠

١٦ ١٠٠

١٧ ١٠٠

١٨ ١٠٠

١٩ ١٠٠

٢٠ ١٠٠

٢١ ١٠٠

٢٢ ١٠٠

٢٣ ١٠٠

٢٤ ١٠٠

٢٥ ١٠٠

٢٦ ١٠٠

٢٧ ١٠٠

٢٨ ١٠٠

٢٩ ١٠٠

٣٠ ١٠٠

٣١ ١٠٠

٣٢ ١٠٠

٣٣ ١٠٠

٣٤ ١٠٠

٣٥ ١٠٠

٣٦ ١٠٠

٣٧ ١٠٠

٣٨ ١٠٠

٣٩ ١٠٠

٤٠ ١٠٠

٤١ ١٠٠

٤٢ ١٠٠

٤٣ ١٠٠

٤٤ ١٠٠

٤٥ ١٠٠

٤٦ ١٠٠

٤٧ ١٠٠

٤٨ ١٠٠

٤٩ ١٠٠

٥٠ ١٠٠

٥١ ١٠٠

٥٢ ١٠٠

٥٣ ١٠٠

٥٤ ١٠٠

٥٥ ١٠٠

٥٦ ١٠٠

٥٧ ١٠٠

٥٨ ١٠٠

٥٩ ١٠٠

٦٠ ١٠٠

٦١ ١٠٠

٦٢ ١٠٠

٦٣ ١٠٠

٦٤ ١٠٠

٦٥ ١٠٠

٦٦ ١٠٠

٦٧ ١٠٠

٦٨ ١٠٠

٦٩ ١٠٠

٧٠ ١٠٠

٧١ ١٠٠

٧٢ ١٠٠

٧٣ ١٠٠

٧٤ ١٠٠

٧٥ ١٠٠

٧٦ ١٠٠

٧٧ ١٠٠

٧٨ ١٠٠

٧٩ ١٠٠

٨٠ ١٠٠

٨١ ١٠٠

٨٢ ١٠٠

٨٣ ١٠٠

٨٤ ١٠٠

٨٥ ١٠٠

٨٦ ١٠٠

٨٧ ١٠٠

٨٨ ١٠٠

٨٩ ١٠٠

٩٠ ١٠٠

٩١ ١٠٠

٩٢ ١٠٠

٩٣ ١٠٠

٩٤ ١٠٠

٩٥ ١٠٠

٩٦ ١٠٠

٩٧ ١٠٠

٩٨ ١٠٠

٩٩ ١٠٠

١٠٠ ١٠٠

(١) شاكر محمود زينل : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٧ .

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

٢-٤ عرض نتائج الاختبار الثاني وتحليلها ومناقشتها
١-٢-٤ عرض نتائج الجزء الأول من الاختبار الثاني وتحليلها

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

جدول (٥)

يبين نتائج الجزء الأول من الاختبار الثاني لعينة البحث في المسافات
موضوع البحث وإنجاز ١٥٠٠ متر

١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

١٠٠

١٠٠

"

١٠٠

: ١٠٠ ١٠٠ ١٠٠ ١٠٠ ١٠٠ ١٠٠

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

٢-٢-٤ عرض نتائج الجزء الثاني من الاختبار الثاني وتحليلها

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

"

١٠٠

□

جدول (٦)
 يبين نتائج الجزء الثاني من الاختبار الثاني لعينة البحث في المسافات
 موضوع البحث وإنجاز ١٥٠٠ متر

□	□ □	□ □	□ □	□	□□
□□□	□□ □	□□□	□□ □	□	□□
□□□	□□ □	□□□	□□ □	□	□□
□□□	□□ □	□□□□	□□ □	□□□	□□

□

□ " " □□ □

□□□□□□□ □ " □ " □ □ :

□□□ □ "□ □ "□ □ □□ "

□□ □ □□ □ □□ □ □□ :

□□ □ □ □□□□□□

□□□□□ □ □□ □ □□ "□□

□

٣-٢-٤ عرض نتائج زمن ١٥٠٠ متر لجزئي الاختبار الثاني وتحليلها

□ □□ □□□□□□□ □□ □

. : □□□ □□% □□-□□□

□ □□□ □□ "□□

□□□□ □□□ □□□ □ □

□

جدول (٧)
 يبين نتائج الجزء الأول والثاني لإنجاز ركض ١٥٠٠ متر للاختبار الثاني
 والنتيجة المتنبأ بها

الرقم	الاسم	الدرجة	الوقت	الوقت	الوقت
1	اسم	الدرجة	الوقت	الوقت	الوقت
2	اسم	الدرجة	الوقت	الوقت	الوقت
3	اسم	الدرجة	الوقت	الوقت	الوقت

4-2-4 مناقشة النتائج

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

test

□	□	□"	□	□"	□	□	□	□	□ □
□	□	□	□	□"	□	□"	□	□"	□ □

□

□ □□%□□-□□□ □□□ "□□
□ □ □□□ □□□ "□ □ □□□□□□
□□□ □□□ □□□ □□□
□□ □□ □□□ □□□ "□ □
□□□□ □□□ □□□
"□□ □ "□ □□ □□□ □□□ "□□
□□ □□□ □□□ □□□ □□□ "□□□□□□
. □□□□□□ "□ □□□□
□□ □□:□□) . □ □ □ □□ "□ □□□□
□□□□ □□□ □□□ □□□
□ □□%□□-□□□ □□□ □□□
□□ □□%□□ □□□ □□□
□□□□□□□□ □□□□□□ "□ □□□□ □□□
□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□
□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□
□□□ □□□ □□□ □□□
□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□
□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□
□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□
□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□
□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□

٢-٣-٤ مقارنة نتائج الاختبارين الأول والثاني بجزئهم الثاني وتحليلها

□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□
□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□

□:□□) .

□ □ □ "□ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ "□

□ □ □ "□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ " □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

٤-٣-٣ مناقشة النتائج

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

.□

.

"□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ .

.□

.□

□ □ □ □ % □ □ □ □

.□

"□

□:□□) .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

.□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ " □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

. □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ " □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

.□

.□

. □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

.□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

□□

□

.

□

" □□ □□ □□ □□ "

.

□

: □□ . □□

□□□□□□□□

.

□

.

□'

□□□

"

□□□□□□□□

□

٥-٢ التوصيات □

□ □

□

□□□□□□□□

□□

□

Abstract

Predestine Test To Know Speed Endurance Level & 1500m Running Performance

The title motioned above clarify the importance of the research which is about making predestine test to know the speed endurance which is an important physical attribute for many sport activities especially running activity which is depend basically on this attribute.

Also predicting a player level is an important aspect in evaluating training programs. So this research aims at making predestine test to know improvement level of speed endurance & 1500m. running performance.

The researcher hypothesizes that predestine test helps to know the improvement level of speed endurance & 1500m. running performance.

The sample is players of 18-20years old for the sport season 2004-2005. Description method is used & especial tests are made which are: 1500m. run test, 300m. running test, 400m. & 800m.running to extract the improvement of 1500m. running.